

菊花杞子鮮雞湯

功效：

滋陽養腎，養血潤燥。鮮雞補中益氣，有益健康，強壯肌體；杞子滋補肺腎，養精明目。

材料：（四人份量）

少爺雞 半隻或雞殼（即原隻雞去頭尾及四肢）

菊花 20 克

杞子 30 克

百合 15 克

薑 3 片

製法：

1. 將雞洗淨及抹乾，燒熱 1 茶匙油，爆香薑片後加入雞爆至皮略呈金黃後，盛起；菊花、杞子及百合洗淨，備用。
2. 將薑片、雞、杞子及百合一同放入 16 碗滾水內，以大火煲滾約 30 分鐘後，轉慢火煲約 90 分鐘，撒入菊花焗 15 分鐘，下適量鹽調味，即成。

